

「足のグーパー体操」

一般に「フレイル対策」というが、
高齢になり心身の虚弱化するのを引き留めることが重要だ。

よく「百歳体操」と言って、集団で体操しているようだが
私も「健康」＝「運動」x「食事」x「社会」と公式化して
「運動」は自宅から事務所の2往復を基本とする徒歩
「食事」は自炊を原則として減塩を心がけ
「社会」は喫茶店で地域の方々と交流
としてきたが
どうやら、不足していることが多いと分かった。

例えば、NHKの番組で足のグーパーを言っていたが
やってみると親指が深く曲がらなくなっている事に気付いた。

歩く速度と転倒防止に足の筋力が大きく関係するそう。

また、椅子に座ってする仕事だが、
集中して座り放っぱなしでいるよりも小まめに立つと
筋力に強化になる
との事だった。

早速、事務所でグーパーと足踏みを座りながら行なうようにして
習慣化した。

同じ年代の方よりも早く歩いている心算だったが
買い物に行く時に、サッと抜かれたことがあったので
負けず嫌いなのでグーパーと足踏みに熱が入っている。

椅子から立ち上がるのも手の支えがなくても立てるように
意識するようにして、足の筋肉強化を心得ている。

お蔭で少し足の力が増して、
歩く速度が早くなったように感じている。

「痴呆症」の対策は、普段からパソコンを使って
手指を動かしながら記事などを書いているので
残るは「会話」だけなのだ。

お蔭様で喫茶店の同じ世代の方々と交流があって
時に触れて会話しているが、
多くは聞く方に徹しているので
効果の程は定かではない。

身体の虚弱化と痴呆は高齢者の大きな課題だが
それらを通して「やりたい事」を楽しむ
という大きな喜びが待っているのだ。

例えば、私の行動範囲がドンドン狭くなっているので
どこかに行きたいという願望がある。

自動車を廃車したので移動手段は公共交通機関か自転車になり
大阪市内なら敬老パスで市営のバスや地下鉄を50円で利用でき
目的に応じて使っているが、
例えば、大阪警察病院はJR環状線なら一駅の桃谷にあるので
病院に行くのは片道2kmを徒歩で行っているのが現状だ。

この片道2kmを約30分かけて歩いているが、
グーパー体操などで足の筋力を強化して
以前のように25分に短縮するのを目標にしている。

つまり、維持ではなく強化が出来るのだ。

強化ができれば、楽しいことが待っており
例えば、京都にいる長男の子供たち（孫）にも気楽に会えるし
季節に応じた名所旧跡にも行けるようになる。

まあ、妻に先立たれている身なので一人旅になるが、
それも運命を受け入れて「楽しみ」としたい。

こんな風に「前向き」にしてくれたのは

足の「グーパー」という単純な体操からなのだ。

現状は「元気そう」に装っているが、
いろんな努力で本当に「元気」になりたいと思っている。

つまり、「したい」と思ったことを
即実行する「気力・体力」を取り戻すことだ。

「元気ハツラツ」はオロナミンの商業チャルだが、
薬に頼らずに「元気ハツラツ」を実現したいと願
何事も足元からというが、
足のグーパー体操や小まめの立ち上がりを実践して
足の筋力を強化して速足で歩けるようにしたい
と願
習慣化して行きたい。